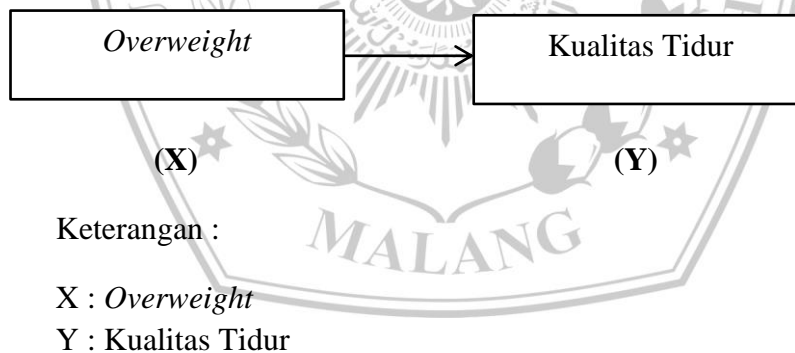


BAB IV

METODE PENELITIAN

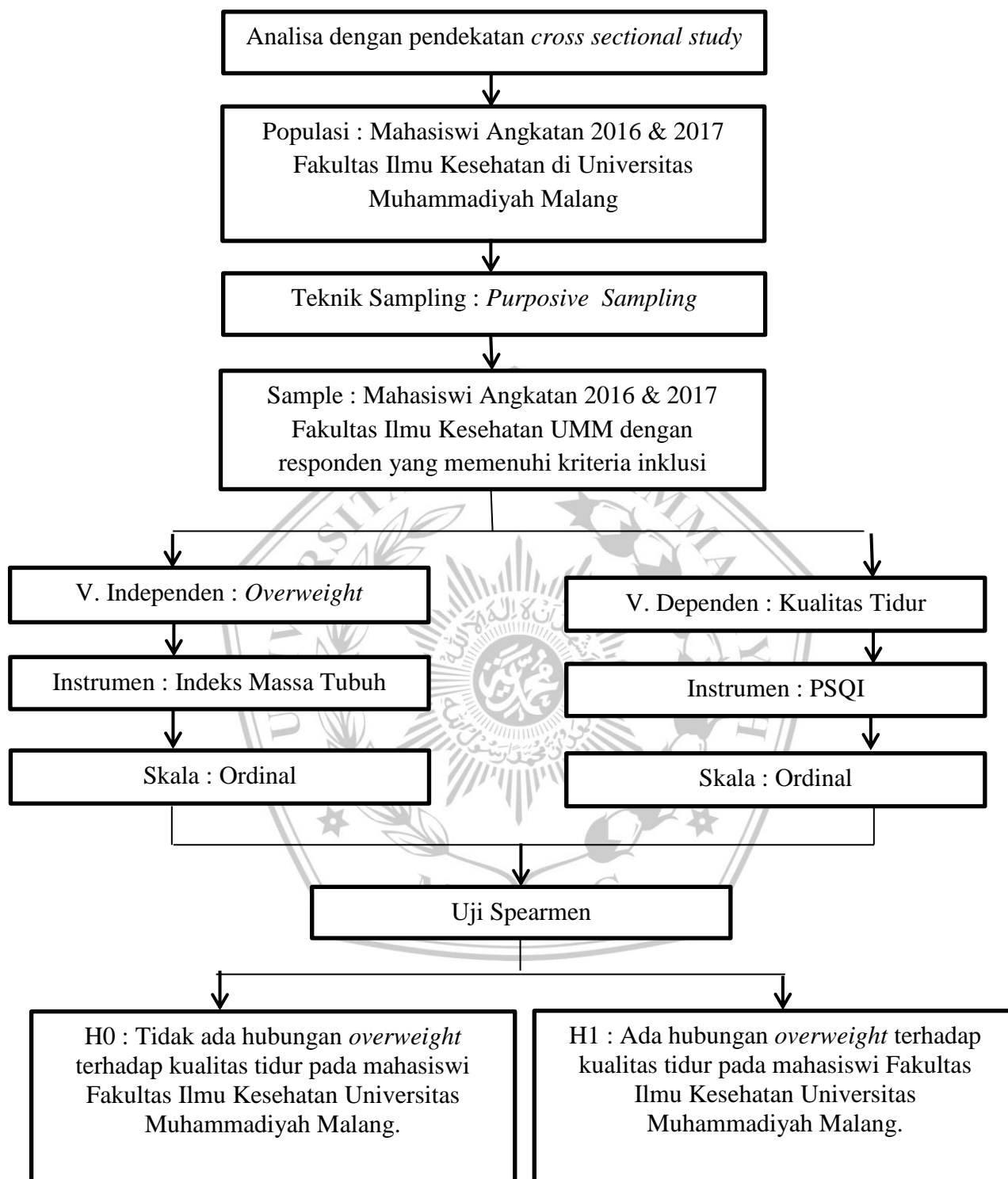
A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *observasional analitik* menggunakan desain *cross-sectional* karena menganalisa hubungan *overweight* terhadap kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini digunakan konsep korelasi antara faktor risiko dan efek serta waktu pengumpulan data dilakukan secara relatif bersamaan (Siswanto dkk., 2016). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika hubungan antara faktor risiko dengan efek, dengan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2010).



Bagan 4.1 Desain Penelitian “Hubungan *Overweight* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang”.

B. Kerangka Penelitian



Bagan 4.2 Kerangka Penelitian “Hubungan *Overweight* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang”

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah sejumlah subyek besar dengan karakteristik tertentu yang mana karakteristik tersebut ditentukan sesuai dengan tujuan dan ranah penelitian (Sastroasmoro dan Ismael, 2008 dalam Siswanto, 2016). Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswi Angkatan 2016 dan 2017 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap mewakili populasinya dipilih dengan cara tertentu (Sastroasmoro dan Ismael, 2008 dalam Siswanto, 2016). Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswi Angkatan 2016 dan 2017 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

3. Sampling

Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *purposive sampling*. Sampel diambil berdasarkan pertimbangan yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Adapun kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini yaitu:

- a. Bersedia menjadi responden dan menandatangani *inform consent*
- b. Berjenis kelamin perempuan
- c. Memiliki nilai IMT ≥ 23
- d. Mahasiswi aktif Fakultas Ilmu Kesehatan UMM

Kriteria eksklusi sampel dalam penelitian ini yaitu :

- a. Memiliki riwayat trauma pada otak
- b. Tidak bersedia menjadi responden
- c. Hamil

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen

Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi variabel lain dalam penelitian atau disebut juga antecedent (Imron dan Munif, 2010 dalam Siswanto dkk., 2016). Dalam penelitian ini yang merupakan variabel independen yaitu *overweight*.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang tergantung atau terkait dengan variabel lain disebut juga konsekuensi (Imron dan Munif, 2010 dalam Siswanto dkk., 2016). Dalam penelitian ini yang merupakan variabel dependen adalah kualitas tidur.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian bertujuan untuk menghindari perbedaan penafsiran dalam memahami penelitian sehingga perlu didefinisikan dengan jelas mengenai variabel-variabel penelitian serta untuk memberikan batasan yang jelas. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini yaitu :

Tabel 4.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Variabel Independen: <i>Overweight</i>	Kelebihan berat badan akibat adanya ketidakseimbangan gizi dan aktivitas fisik yang kurang	Indeks Massa Tubuh (IMT)	$IMT \geq 23$	Ordinal
2.	Variabel Dependen: Kualitas tidur	Kualitas tidur yang baik tidak adanya gangguan tidur, durasi tidur yang baik, dan latensi tidur yang baik	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	Nilai skor kuesioner PSQI (0-21)	Ordinal 0 – 5 = Baik 6 – 21 = Buruk

F. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, Jawa Timur.

G. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Desember 2018 selama kurang lebih 2 minggu.

H. Etika Penelitian

Adapun prinsip etika dalam penelitian yaitu (Loiselle dkk., 2004 dalam Siswanto dkk., 2016) :

1. *Respect for human dignity*

Responden berhak mendapatkan kebebasan dalam menentukan pilihan untuk berpartisipasi dalam penelitian tanpa adanya paksaan serta berhak mendapat informasi yang terbuka mengenai penelitian. Adapun hal yang terkait *autonomy* yaitu *inform consent*, manfaat penelitian, manfaat yang didapatkan responden, persetujuan bahwa responden dapat mengundurkan diri kapan saja, persetujuan bahwa peneliti harus menjawab pertanyaan yang diberikan responden mengenai penelitian, serta jaminan kerahasiaan.

2. *Respect for privacy and confidentiality*

Peneliti harus menjaga dan tidak boleh menampilkan informasi mengenai responden seperti identitas, alamat dan data lainnya yang diperoleh melalui instrumen penelitian. Data pasien dapat digantikan dengan metode coding.

3. *Respect for justice and inclusiveness*

Prinsip adil yang dipenuhi peneliti dengan hati-hati, jujur, berperikemanusiaan, profesional dan memperhatikan faktor ketepatan, kecermatan, keseksamaan, intimitas, psikologi dan perasaan religius responden. Prinsip keterbukaan dengan cara menjelaskan prosedur penelitian. *Balancing harms and benefit*.

4. *Balancing harms and benefits*

Peneliti melakukan penelitian sesuai dengan prosedur sehingga didapatkan hasil yang maksimal dan bermanfaat bagi respon penelitian dan populasi. Peneliti sebaiknya meminimalkan dampak yang merugikan bagi responden seperti cedera, kesakitan, kematian atau stres.

I. Alat Pengumpulan Data

Adapun proses pengumpulan data dalam penelitian ini akan dilakukan dalam satu waktu secara langsung. Responden diminta untuk melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan dan pengisian kuesioner.

1. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan

Pengukuran ini bertujuan untuk mendapatkan data berat badan dan tinggi badan yang akan digunakan dalam indeks massa tubuh untuk mengetahui populasi yang termasuk dalam kategori *overweight*.

2. *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*

Metode untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan kuesioner, yaitu *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* (Booth dkk, 2003 dalam Sudibjo, 2013). Kelebihan instrumen ini adalah lebih cepat, bisa dilakukan secara masal, dan telah di validasi di berbagai negara termasuk di Indonesia. Kuesioner ini bergantung pada faktor aktivitas atau faktor intensitas yang disebut *Metabolic Equivalent (METs)* untuk tiap aktivitas, bahwa METs adalah kelipatan dari *Resting Energy Expenditure (REE)*. Selanjutnya, hasil analisis tingkat aktivitas fisik menurut *Guidelines fo Data Processing and Analysis of the IPAQ* dapat diklasifikasikan sebagai berikut (Booth dkk, 2003 dalam Sudibjo, 2013) :

- 1) Tingkat aktivitas fisik tinggi, bila memenuhi salah satu kriteria:
 - a. Aktivitas intensitas berat 3 hari atau lebih yang mencapai minimal 1500 METs-menit/Minggu
 - b. Kombinasi berjalan, aktivitas intensitas berat, dan sedang yang mencapai minimal 3000 METs-menit/Minggu.
- 2) Tingkat aktivitas fisik sedang, bila memenuhi salah satu kriteria:
 - a. Aktivitas intensitas berat 3 hari atau lebih selama 20 menit/hari
 - b. Aktivitas intensitas sedang atau berjalan minimal 30 menit/hari selama 5 hari atau lebih
 - c. Aktivitas intensitas berat, kombinasi berjalan yang mencapai 600 METs-menit/Minggu selama 5 hari atau lebih

- 3) Tingkat aktivitas fisik rendah, apabila tidak memenuhi semua kriteria di atas.

3. Kuesioner

Pengisian kuesioner bertujuan untuk mengumpulkan data umum dan data khusus pada responden.

4. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) adalah ukuran subjektif tidur. Alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ini sudah dibuktikan oleh *university of pittsburg*. Dalam kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ini terdapat 7 komponen yang digunakan sebagai parameter penilaiannya. Tujuh komponen tersebut yaitu, kualitas tidur, letensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari (Dariah dan Okatiranti, 2015). Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ini terdiri dari 19 item pertanyaan. Terdapat 4 pilihan jawaban dalam bentuk check list (✓) untuk masing-masing pertanyaan yaitu 0 = tidak selama satu bulan terakhir, 1 = kurang dari sekali seminggu, 2 = sekali atau dua kali seminggu, 3 = tiga kali atau lebih dari seminggu. Rentang skor dari kualitas tidur adalah 0-21. Minimum skor = 0 (baik), maksimum skor = 21 (buruk). Dengan interpretasi total, jika nilai ≤ 5 = kualitas tidur baik dan jika nilai >5 = kualitas tidur buruk (Lumantow, Rompas dan Onibala, 2016).

J. Prosedur Pengumpulan Data

1. Tahap Persiapan

- a. Penyusunan proposal penelitian

- b. Studi pendahuluan mengenai mahasiswi yang mengalami *overweight* serta mengalami gangguan tidur atau tidak pada lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
 - c. Permohonan ijin pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
 - d. Persiapan instrumen penelitian berupa kuesioner yang akan digunakan untuk mengumpulkan data.
2. Tahap Pelaksanaan
- a. Seleksi responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan
 - b. Meminta persetujuan menjadi responden melalui *inform consent* dengan peneliti menjamin kerahasiaan respon.
 - c. Pengisian kuesioner data umum dan data khusus serta *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) disertai pengarahan cara mengisi kuesioner dengan baik.
 - d. Pengumpulan kuesioner yang telah diisi oleh responden pada peneliti.
3. Tahap Pengolahan Data
- a. Pengeditan Data (Editing)

Data yang telah dikumpulkan diedit atau dikoreksi dengan tujuan memisahkan data yang mungkin tidak sesuai dengan kebutuhan atau tidak memenuhi syarat, menghilangkan kesalahan pada data mentah dan melengkapi kekurangan data dengan mengulangi mengumpulkan data atau penyisipan data (Dharma, 2008).
 - b. *Coding*

Setiap data diberi kode tertentu untuk memberikan kategori jenis data. Kode dapat berupa simbol seperti huruf atau angka tertentu sebagai identitas data yang mana kode tersebut memiliki makna data kuantitatif (Dharma, 2008)

c. Entri Data

Data yang diperoleh dimasukkan untuk mengetahui hasil dari tes yang dilakukan. Entri data yang dilakukan berupa memasukkan data nama atau inisial responden, usia, tinggi badan, dan berat badan.

d. Tabulasi

Data dimasukkan dalam tabel sesuai dengan kebutuhan analisis, Tabel yang dibuat mampu meringkas semua data sehingga tidak perlu memisahkan tabel data (Dharma, 2008).

K. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Tujuan dari analisa adalah untuk menentukan distribusi variabel independen dan variabel dependen serta mengidentifikasi karakteristik responden dan analisa deskriptif variabel penelitian. Variabel meliputi usia, tinggi badan, dan berat badan, kualitas tidur.

2. Analisa Bivariat

Untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan overweight terhadap kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang maka data yang diperoleh akan dianalisa secara statistik menggunakan uji normalitas dilanjutkan dengan uji *Chi-Square* jika sebaran data normal dan menggunakan uji Spearman jika sebaran data tidak normal dengan ketentuan jika nilai $p > 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) akan diterima sedangkan jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis satu akan diterima (H_1).

a) Uji *Spearman*

Jenis pengujian data ini digunakan jika sebaran data bersifat tidak normal. Uji *spearman* adalah uji untuk mengetahui kuat lemahnya hubungan serta menguji signifikansi hubungan dua variabel dengan syarat data berskala rasio, interval, atau ordinal (Saputra, 2016). Ketentuan jika nilai $p > 0.05$ maka hipotesis nol (H_0) akan diterima sedangkan jika nilai $p < 0.05$ maka hipotesis satu akan diterima (H_1).

